

Rév 02

Journée « Découverte de la méthode « Pilates »

Domaine de la Barollière – 42 740 ST PAUL en JAREZ

Titre du stage
CD42- Stage PILATES

	Intitulé : CD42 –« stage de découverte à la méthode **« Pilates MAT1** »
Dates : le samedi 19 septembre 2015	**Durée** : 7 heures
Lieu : Domaine de la Barollière Route de la Barollière 42 ST PAUL EN JAREZ **Horaires :** 9h00-12h30 et 13h30-17h00	**Effectifs** : 8 à 15 Participants
Publics : ➡ Animateur licencié (LCT) Sports pour Tous ➡ Animateur Externe	
Objectifs : Permettre aux cadres techniques animant des cours de gymnastique d'entretien détenteur (*) d'un CQP ou brevet d'état. *Note : (*) ou diplôme en cours* • De découvrir la méthode « PILATES » et ses principes de base. • D'utiliser les fondamentaux de la méthode comme « outils » d'animation • D'améliorer ses connaissances en biomécanique • De poursuivre par une formation continue professionnelle dans des stages AGREES « PILATES », **afin d'animer en toute sécurité une activité « Pilates » dans son club.**	**Planning Prévisionnel** 9h00-9h30 - Accueil – présentation du groupe 9h30 à 12h30 - Séance de « Pré-Pilates » - Historique et Biographie de J. PILATES - Présentation/descriptif de la méthode et ses objectifs - Les 8 principes fondamentaux de la méthode, - L'alignement dynamique et étude des mouvements de base.... 12h30-13h30 Déjeuner 13h30 à 17h00 - Etude de mouvements de base (suite...) - Séance type - Bilan de la journée



Rév 02

Ressources humaines :	
▪ Intervenant :	***Me Annick TERRIER*** (Instructeur Fédéral Sports Pour Tous Diplômée par 2 écoles « Pilates » –Balance Body et Mickael King/Londres)
▪ Contact administratif : *Siège social*	Comité départemental Loire - Sports pour Tous ***CD42 Sports pour tous- 20 rue Ronsard- 42400 SAINT-CHAMOND*** *Siret : 341 881 589 00020 -Code APE 9312z* *Email : cd42@sportspourtous.org* *Tel :* ***06 52 39 84 03*** *- 04 77 22 77 10*

Coût du stage **105.00 €** *Participation du CD 42 -SPT* • *dans un club affilié au CD 42* *subvention de* *80.00 €* • *externe* *subvention de* *55.00 €* **Soit restant à charge du stagiaire** • *licenciés CD 42 SPT* **:** ***25.00 €*** • externe **:** **50.00 €**	**Collation d'accueil** **Et déjeuner *compris***

<u>Inscription mode d'emploi</u> :

1. Vous devez vous **Préinscrire**
   Par mail cd42@sportspourtous.org
   Ou courrier auprès du CD42 Sports pour tous

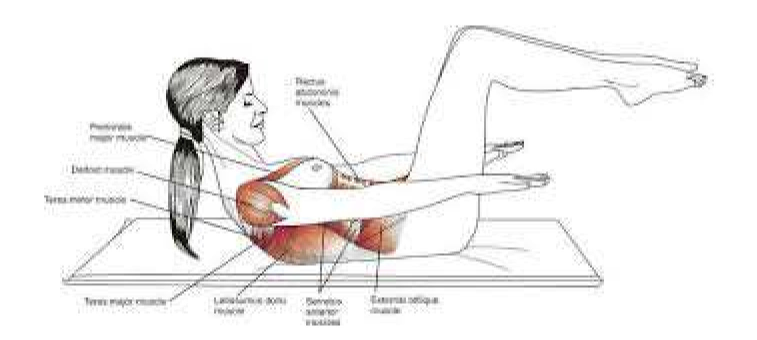
2. Vous recevrez une confirmation d'inscription

3. Vous devez nous retourner votre inscription avec un chèque de paiement à l'ordre de :
   « CD42 Sports pour Tous »

4. Vous recevrez ensuite votre convocation.

Matériel à prévoir :

Tenue de gym
Un Tapis gym
3 ou 4 petits coussins





Rév 02

Fiche d'inscription au stage découverte
« PILATES MAT1 »

Nom et Prénom*	
Date de naissance	
Diplôme	
Adresse*	
☎*	
@*	
N° de licence « sports pour tous »	
Fonction Club	

*champs à remplir obligatoirement

Participera à la journée découverte

CD42 stage Méthode Pilâtes	**Date : 19/09/2015**	**lieu 42740 ST PAUL EN JAREZ**

	Tarif De base	Subvention CD42 SPORTS POUR TOUS	TOTAL	Montant à payer Restauration incluse (*)
Licenciés CD 42 sports pour tous	**105.00 €**	**80.00 € (**)**	**25.00€**	**…….€ (*)**
Note : (**) le stagiaire certifie d'être à jour de la cotisation de sa licence « sports pour tous »				
Externe	**105.00 €**	**55.00 €**	**50.00€**	**…….€ (*)**

…€(*) Compléter le montant à payer vous concernant

*Paiement par chèque à l'ordre du « **CD42 sports pour tous***

Fait à …………………………………………………………… le……………………………………………………………

Signature :

à retourner par courrier postal à l'adresse

CD42 SPORTS POUR TOUS
20, rue Ronsard
42400 Saint-Chamond

Contact :

☎ : **06 52 39 84 03** ou 04 77 22 77 10